



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第89号 2023年 新春



あけましておめでとうございます。年末年始で食べすぎ、飲み過ぎたりしていませんか？
そろそろ花粉の飛散シーズンに突入します。早めの対策で快適に過ごしましょう！

花粉症とは？

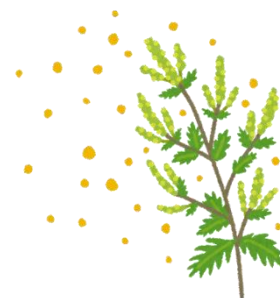
スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって目や皮膚の痒み、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことです。季節性のアレルギーとも呼ばれています。ダニやハウスダスト、ペットの毛やフケで鼻水やくしゃみが出るものは通年性アレルギーと呼ばれています。

花粉の飛散シーズン

ハンノキ属(カバノキ科)：1月～5月ぐらいまで飛散

スギ：年中通して飛散。ピークは2月～3月

ヒノキ：3月～5月にかけて飛散。ピークは3月～4月



■ 花粉の飛散時期

■ 花粉の多い時期

	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
ハンノキ属			■	■	■	■	■
スギ	■	■	■	■	■	■	■
ヒノキ					■	■	■



症状が出てから治療すれば良いですか？

花粉の飛散開始前や症状が軽いうちから前もって薬を飲み始めことで、
症状が出る時期を遅らせ、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。
早めの相談で花粉シーズンを乗り越えましょう！



☆普段からの花粉症対策☆

まずはこれ！

基礎編

- ① 外出時はマスクや防護メガネで花粉を体内に入れない
- ② 室内に入る前に衣類についた花粉は叩いて落とす
- ③ 帰宅後は手洗いうがいを
- ④ 掃除もこまめに行う



目のケア

① 目を休め、労わる

1時間パソコン作業をしたら15分休むなど、目に負担をかけないように

② 目を洗う

涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使ってください。

③ 目が痒くてしょうがない時は？

痒みがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことで痒みが楽になりますよ。



必要に応じて
点鼻薬の相談も

鼻のケア

① 鼻うがい

塩素を含む水道水で洗うと鼻の粘膜を傷つけてしまうことも。鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水(約0.9%の食塩水)を使ってください。

② 鼻をかみすぎて荒れてしまった時は？

鼻が荒れてしまったら、油分100%のワセリンなどで保護を。また、鼻が荒れないよう鼻をかむときは保湿ティッシュの使用がお勧めです。

